

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current  
scientific knowledge, policies, or practices.**



## Välj födoämnen med förstånd

### Följande fem grupper äro värda att studera

All mat man äter kan konsentreras i en af dessa grupper. Hvarje grupp har sitt särskilda näringsvärde nödvändigt för kroppen. Man bör välja något af dessa födoämnen från hvarje grupp dagligen.

1. GRÖNSAKER OCH FRUKT.
2. MJÖLK, EGG, FISK, KÖTT, OST, BÖNOR, ÄRTER, NÖTTER, BRÖD.
3. GRYNRÄTTER — MAJSMJÖLGRÖT, HAFRE-GRYNSGRÖT, RIS, ETZ.
4. SOCKER, SIRAP, GELE, HONUNG.
5. FETT — SMÖR, MARGARIN, OLIVOLJA, FLOT-TYR.

Naturligtvis kan man göra ombyte af födoämnen i samma grupp. Till exempel, hafre kan användas i stället för hvete, egg, ja till och med bönor, istället för kött. Men hafregrynsgrot kan ej användas istället för mjölk, båda ha sitt särskilda värde. Använd därför båda delarne.

Man behöfver något af dessa födoämnen från hvarje grupp dagligen — Uteslut ej något.



## FÖLJANDE ÄRO ORSAKER HVARFÖR VI BÖR ANVÄNDA DE FEM GRUPPERNA.

**FRUKT OCH GRÖNSAKER** innehålla endel af de ämnen som äro nödvändiga för kroppens funktion. De hindra från förstopning som i många fall åtföljes af hufvudvärk och tröghet i tankegången. Den frukt och de grönsaker som väljes böra naturligtvis bero på de olika årstiderna, men man får också ihågkomma att de billiga sorter äro ofta lika värdefulla för kroppsfunktionen som de mera dyrbara sådana.

**MJÖLK, EGG, FISK, KÖTT, ÄRTER BÖNOR** — Dessa bygga up den växande kroppen och förnyar förbrukade delar. Detta är deras hufvudssakliga ändamål. Torkade gröna och 'gula' ärtor och bönor kunna emellanåt ersätta kött men bör det senare ej uteslutas alldeles. Mjölk är den viktigaste af alla födoämnen och borde en "pint" om dagen användas för hvarje familje medlem. Ingen föda kan ersätta mjölk för barnen. Spara på kött om nödvändigt men aldrig på mjölk.

**GRYNRÄTTER** — Bröd och frukostmat. Dessa födoämnen verka som bränsle och gifver oss krafter till arbete liksom den brinnande gasolinen sätter automobilen i rörelse. Detta är deras särskilda ändamål och äro de ändock vårt billigaste bränsle. Dessutom gifva de kroppen en del byggnadsmaterial.

Vi skola ej tro att hvetebröd är det bästa af alla brödsorter. Governmentet ber oss spara på hvete emedan vi måste sända denna vara till våra soldater och allierade. Må Norra Staterna försöka Södra Staternas majsbröd, och de Södra de Norras hafrebröd! Det är ju alltid intressant att försöka nya recept. Ångpreparerade hafregryns pudding är utmärkt. Se Leaflet No. 6 for tillverkning häraf.

Socker och sirap verkar också som bränsle och sätter smak på många maträtter. De äro värdefulla som födoämnen men många personer äta mera sötsaker än de ha nytta af. Söt frukt innehåller naturligtvis en hel del socker och är nyttigare för barn än karamellar äro.

Allt slags flott är också bränsle och är nödvändigt särskild för kroppsarbetare men man bör ihåg komma att ett dyrbarare sådant har inga bättre beståndsdelar än den billigare varan. Använd därför i stället höns fett m. m. och se till att slaktarn ej kastar af det feta på köttet hvilket ju tillhör den köpande. Barn tarfvar endel af det fettämnen som smör innehåller. Därför gif det till dem i form af söt mjölk eller smör.

## HERE ARE THE REASONS WHY YOU NEED THE FIVE GROUPS.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.



# Choose Your Food Wisely

## Study These Five Food Groups

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD FROM EACH GROUP  
EVERY DAY—DON'T SKIP ANY.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 4.